Hergestellt von:

InterCure
Interactive Therapeutic Devices

Weitere Informationen oder Kundenservice finden Sie unter:
www.resperate.de
Deutschland: 0180 1 737737 (3,9 ct/min aus dem dt. Festnetz)
Außerhalb Deutschlands: +972 73 220-7003
(Israel, mit dt. Ansprechpartner)

InterCure, Ltd.
6 Haba'al Shem-Tov Street
Lod 71289, Israel

InterCure, Inc.
589 8th Ave – 6th Floor
New York, NY 10018, USA

721E0071B CE 0473

RESPeRATE®
ZUR SENKUNG DES BLUTDRUCKS

Benutzerhandbuch

Adressen

Internet: www.resperate.de

E-mail: info@resperate.de

Deutschland: 01801-737737
(3,9 ct/min aus dem dt. Festnetz)

Außerhalb Deutschlands: +972-73-220-7003
(Israel, mit dt. Ansprechpartner)

Hergestellt von InterCure Ltd., Lod, Israel
www.intercure.com

Copyright © 2002–2007 InterCure, Inc. Alle Rechte vorbehalten. RESPeRATE, RESPeRATE To Lower Blood Pressure und InterCure sind Marken von InterCure.

Adressen

Internet: www.resperate.de

E-Mail: info@resperate.de

Deutschland: 0180 1 737737
(3,9 ct/min aus dem dt. Festnetz)

Außerhalb Deutschlands: +972 73 220-7003
(Israel, mit dt. Ansprechpartner)

Hergestellt von InterCure Ltd., Lod, Israel

Copyright © 2002–2007 InterCure, Inc. Alle Rechte vorbehalten. RESPeRATE, RESPeRATE To Lower Blood Pressure und InterCure sind Marken von InterCure.

Inhalt

Willkommen, RESPeRATE zur Senkung des Blutdrucks

Einführung **3**
Die therapeutische Kraft der Atmung 4
Atmen mit RESPeRATE macht den Unterschied 4
So erzielen Sie beste Ergebnisse 5

Lernen Sie Ihr RESPeRATE-Gerät kennen **7**
RESPeRATE-Gerät und Komponenten 7
RESPeRATE-Display 8

Anwendung Ihres RESPeRATE-Geräts

Vorbereitung zum Einsatz des RESPeRATE **10**
Schritt 1: Einrichten 10
Schritt 2: Ermitteln Sie die beste Position für den Sensor 11
Schritt 3: Anlegen des Sensorgurts 12
Schritt 4: Aufsetzen des Kopfhörers 13

Verwendung des RESPeRATE **14**
Schritt 1: Schalten Sie RESPeRATE ein 14
Schritt 2: Atmen Sie normal (Erkennungsphase) 15
Schritt 3: Atmen Sie nach den Tonsignalen (Atemübungsphase) 16
Schritt 4: Bereich der therapeutischen Atmung 18

Persönliche Einstellungen des RESPeRATE Geräts **22**
Einstellung der Lautstärke 22
Wahl der Melodie 22
Anzeige und Änderung der Dauer einer Sitzung 23
Ein-/Ausschalten der gesprochenen Anleitung 24
Ändern der Sprache der gesprochenen Anleitung 24
Einblenden der Atmungsanzeige 25

Ermittlung Ihrer Leistungen **26**
So zeigen Sie die Leistungsstatistik an 27
Leistungsstatistik 28

Probleme und Fehlersuche **34**
Fehlermeldungen 34
Fehlersuche 36
Hilfemodus für die Sensorposition 39

Produktinformationen

Reinigung und Pflege **41**
Technische Informationen und Freigaben **42**
Technische Informationen 42
Länderspezifische Marktfreigaben 42
Anwendungsindikation **43**
Kundendienst **44**

Willkommen: RESPeRATE zur Senkung des Blutdrucks

Einführung

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres RESPeRATE®, des ersten klinisch erprobten medizinischen Gerätes zur Senkung des Blutdrucks auf effektive und angenehme Weise.
Dieses Benutzerhandbuch enthält alle Informationen, die Sie zum effektiven Einsatz des RESPeRATE benötigen.

Hinweis: RESPeRATE sollte nur im Rahmen Ihres gesamten von Ihrem Arzt empfohlenen Gesundheitsprogramms zum Erreichen eines Zielblutdrucks eingesetzt werden.

RESPeRATE kann problemlos in Verbindung mit Medikamenten und Lifestyle-Maßnahmen wie Diät und Training eingesetzt werden.

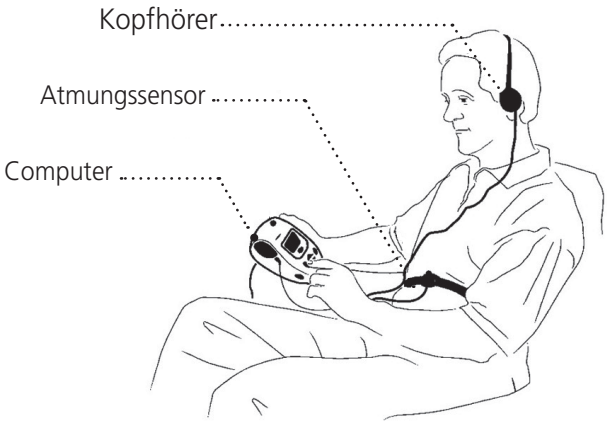
Sieben klinische Tests in Europa, den USA und Israel haben belegt, dass die Behandlung sicher und effektiv den Blutdruck um durchschnittlich 14/8 mm Hg senkt. Diese Studien haben hinsichtlich der Anerkennung der Wirksamkeit von RESPeRATE eine fundierte wissenschaftliche Basis geschaffen. Sie sind zusammengefasst in: „Device-Guided Breathing to Lower Blood Pressure: Case Report and Clinical Overview", W. Elliott, J. Izzo Medscape General Medicine, 2006; 8(3). Der Literaturhinweis enthält alle weiteren Angaben im Sinne des § 6 HWG.

Die therapeutische Kraft der Atmung

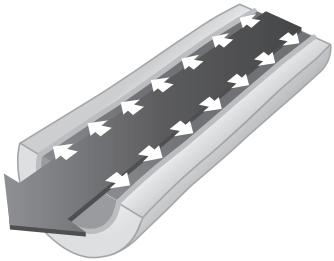
Die moderne Wissenschaft hat erst in letzter Zeit bestätigt, dass eine korrekt ausgeführte, strukturierte therapeutische Atmung den Blutdruck deutlich senken kann. Die therapeutische Kraft der Atmung war seit Jahrhunderten bekannt und wird hauptsächlich bei Entspannungstechniken wie Meditation und Yoga genutzt. Es kann schwierig sein, die anstrengungsfreie therapeutische Atmung auf sich gestellt ohne jahrelanges Training und individuelle Anleitung effektiv auszuüben. RESPeRATE macht es Ihnen leicht, die therapeutisch getaktete Atmung selbstständig auszuführen.

Atmen mit RESPeRATE macht den Unterschied

Die patentierte Technologie „Interaktiv getaktete Atmung" des RESPeRATE nutzt die natürliche Tendenz des Körpers, externen Rhythmen zu folgen.



RESPeRATE besteht aus einem Atmungssensor, einer Computereinheit sowie Kopfhörern. Zunächst wird Ihr individuelles Atmungsmuster analysiert, danach wird eine individuelle Melodie, mit der Sie unterbewusst schrittweise in den Bereich der therapeutischen Atmung mit weniger als zehn Atemzügen pro Minute geführt werden.



Welches physiologisches Ergebnis tritt ein? Die Muskeln um die kleinen Blutgefäße in Ihrem Körper können sich ausdehnen und entspannen. Das Blut kann freier fließen und als Ergebnis dessen tritt in den meisten Fällen eine deutliche Senkung des Blutdrucks ein. Nach jeder Übung mit RESPeRATE kehrt Ihre Atmung wieder zur normalen Frequenz und zum normalen Rythmus zurück. Dennoch summieren sich die positiven Wirkungen auf den Blutdruck.

So erzielen Sie beste Ergebnisse

- Schaffen Sie für Ihre RESPeRATE-Sitzungen eine entspannende Umgebung. Setzen Sie sich in einen bequemen Stuhl in einem ruhigen Raum mit minimalen Ablenkungen.

- „Therapeutische Atmung" tritt ein, wenn Sie ohne Anstrengung mit weniger als 10 Atemzügen pro Minute atmen. Atmen Sie leicht und natürlich ohne Kraftaufwand oder Anspannung.

- Ihr Ziel ist es, pro Sitzung mindestens zehn Minuten langsamer therapeutischer Atmung zu erreichen. Mit nur 40 Minuten

langsamer therapeutischer Atmung pro Woche beginnt der Blutdruck deutlich und anhaltend zu sinken. Zusätzliche Anwendungen können noch bessere Ergebnisse bringen. Empfohlen wird möglichst eine Sitzung pro Tag.

- Seien Sie geduldig. Wie bei jedem körperlichen Trainingsprogramm können Sie innerhalb drei bis vier Wochen merkliche Fortschritte erwarten.

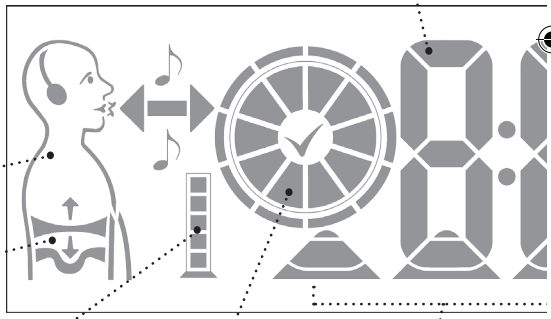
Lernen Sie Ihr RESPeRATE Gerät kennen

RESPeRATE-Gerät und Komponenten

RESPeRATE Display

Hauptanzeigebereich

Hier werden folgende Werte angezeigt: Wöchentliche Dauer der therapeutischen Atmung, Atemzüge pro Minute, Lautstärke, Nummer der Melodiewahl, Statistik, Therapeutische Minuten, Sitzungsdauer (Minuten), Benutzerwahl (nur Modell Duo)



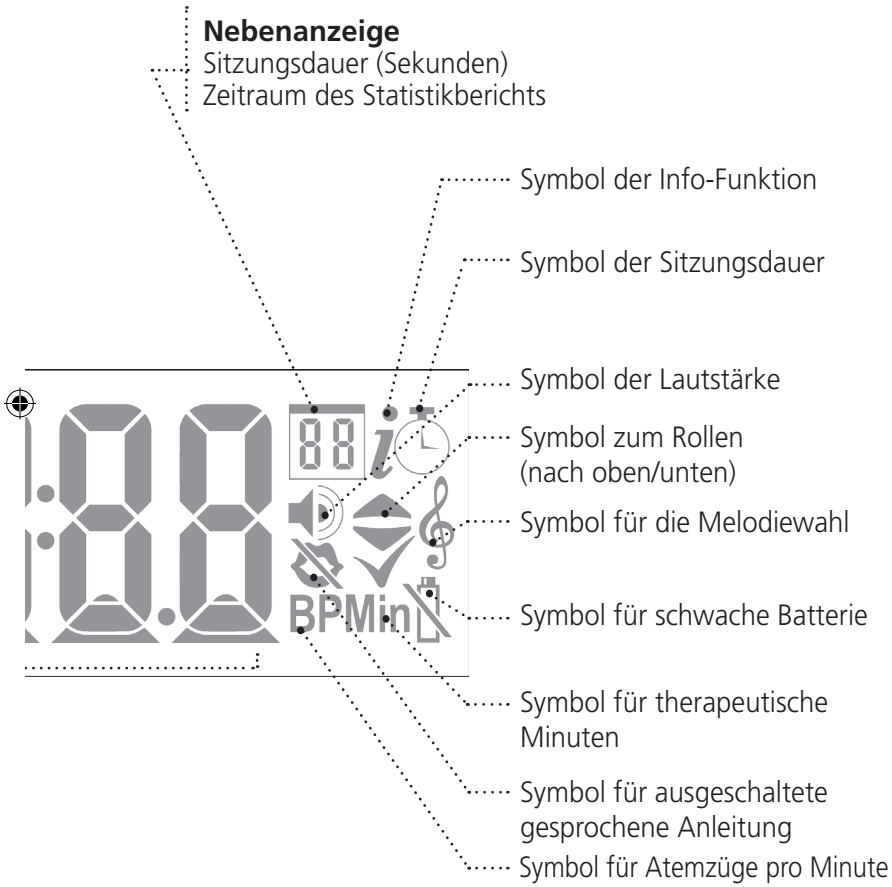
Anleitungsbild
(mit Pfeilen und Hinweisen)

Fehler beim Sensorgurt (eng, lose, ungenau)

Atmungsanzeige

Therapeutische 10 Minuten-Uhr

4 Dreiecke für die Atmungserkennung

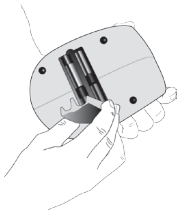

Nebenanzeige
Sitzungsdauer (Sekunden)
Zeitraum des Statistikberichts
Symbol der Info-Funktion
Symbol der Sitzungsdauer
Symbol der Lautstärke
Symbol zum Rollen
(nach oben/unten)
Symbol für die Melodiewahl
Symbol für schwache Batterie
Symbol für therapeutische
Minuten
Symbol für ausgeschaltete
gesprochene Anleitung
Symbol für Atemzüge pro Minute
BPMin

Anwendung Ihres RESPeRATE-Geräts

Vorbereitung zum Einsatz des RESPeRATE

Schritt 1: Einrichtung

I. Legen Sie die Batterien ein.
Wenn Sie RESPeRATE zum ersten Mal verwenden, legen Sie die 4 Batterien vom Typ AA (Mignon) in das Batteriefach auf der Geräterückseite ein. Legen Sie die Batterien so ein wie im Gerätefach dargestellt.



II. Nehmen Sie den Kopfhörer und den Sensor heraus.
Nehmen Sie den Kopfhörer und den Sensor vorsichtig aus dem Aufbewahrungsfach, das sich im oberen Teil des Geräts selbst befindet.

- Ziehen Sie vorsichtig an den Kabeln.
  Das Sensorkabel und der Kopfhörer sind im Inneren des Aufbewahrungsfachs bereits mit dem Gerät verbunden.

- Legen Sie den Sensor nach jeder Sitzung in das Aufbewahrungsfach zurück. Das Kabel sollte besser nicht um den Sensor gewickelt werden.

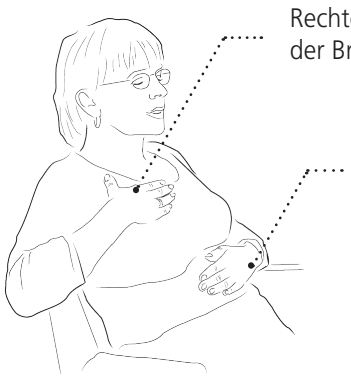
Schritt 2: Ermitteln Sie die beste Position für den Sensor

Beim Atmen wird die Brust, der Bauch oder beides bewegt. Die beste Sensorposition hängt davon ab, wie Sie atmen. Das folgende Verfahren hilft Ihnen, festzustellen, ob Sie vorwiegend aus der Brust oder aus dem Bauch atmen.

Setzen Sie sich bequem in einen Stuhl. Lehnen Sie sich zurück und legen Sie Ihre rechte Hand auf die rechte Brustseite. Legen Sie Ihre linke Hand auf den Oberbauch, oberhalb des Nabels. Atmen Sie normal. Fühlen Sie, welche Hand sich zuerst bewegt, wenn Sie beginnen ein- bzw. auszuatmen. Das ist die Stelle, an der Ihr Atmungssensor anzubringen ist.

Lockern Sie enge Kleidung oder Gürtel, die Sie beim natürlichen Atmen behindern könnten.

Wenn Sie keine bevorzugte Position ermitteln können, bringen Sie den Sensor am Oberbauch an.



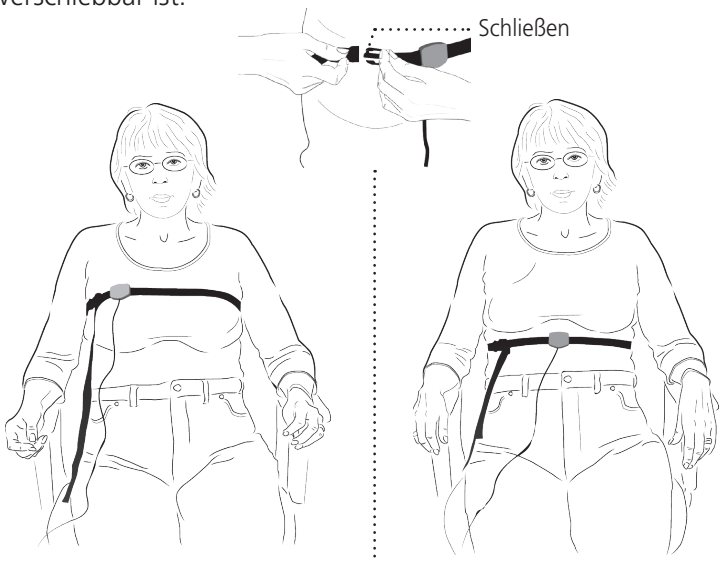
Ermitteln Sie die beste Position für den Sensor

Schritt 3: Anlegen des Sensorgurts

Legen Sie den Sensorgurt über die Kleidung um Ihren Oberbauch bzw. Ihren Brustkorb. Schließen Sie ihn an der Vorderseite des Körpers mit dem Kabel unten am Sensor (Siehe Schritt 2 für die Ermittlung der besten Sensorposition).

Prüfen Sie, ob das Etikett auf dem Sensor zu Ihrem Körper weist und das Kabel nach unten wegführt.

Positionieren Sie den Sensor im Sitzen und stellen Sie den Gurt so ein, dass er eng anliegt. Stellen Sie sicher, dass er weder zu eng noch zu locker sitzt. Schieben Sie die blaue Sensoreinheit leicht nach rechts und links, um sicher zu gehen, dass sie frei verschiebbar ist.



Brustposition des Sensors

Oberbauchposition des Sensors

Schritt 4: Aufsetzen des Kopfhörers

Aufsetzen des Kopfhörers: Prüfen Sie, ob der Kopfhörer in die mit dem Symbol (🎧) gekennzeichnete Buchse auf der rechten Geräteseite eingesteckt ist.

Wenn der Kopfhörer vollständig in die Buchse eingesteckt wird, hören Sie einen „Klick".

Aufsetzen des Kopfhörers. Lehnen Sie sich leicht zurück, denn das vorgebeugte Sitzen beeinträchtigt Ihre Atembewegungen.

Sie sind bereit, Ihre RESPeRATE-Sitzung zu beginnen.

Verwendung von RESPeRATE

Schritt 1: RESPeRATE einschalten

Drücken Sie die orange Ein-/Austaste (⏻) auf der rechten Geräteseite. Zuerst zeigt RESPeRATE kurz Ihre wöchentliche Dauer der therapeutischen Atmung an. Dies ist die Gesamtzeit in Minuten, die Sie während der letzten sieben Tage im Bereich der therapeutischen Atmung verbracht haben.

Anzeige der wöchentlichen therapeutischen Minuten

Hinweis: Die Dauer der therapeutischen Atmung wird summiert, wenn Sie nach Anleitung durch RESPeRATE langsamer als 10 Atemzüge pro Minute atmen. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, empfehlen wir, mindestens 40 Minuten wöchentlicher therapeutischer Atmung anzusammeln. Bei der ersten Anwendung werden hier „0" Minuten angezeigt.
Sobald Sie das Gerät sieben Tage lang eingesetzt haben, wird hier eine „laufende Bilanz" angezeigt. Mit jedem neuen Tag wird ein Tag für Ihre tägliche therapeutische Atmungsdauer hinzugefügt und einer entfernt. Es werden nie mehr „0" Minuten angezeigt, es sei denn, sie sammeln über 7 aufeinanderfolgende Tage keine Zeit für therapeutisches Atmen an.

Nur beim Modell RESPeRATE Duo: Wählen Sie Benutzer 1 oder Benutzer 2

Beim Modell RESPeRATE Duo können zwei Benutzer die Leistungsstatistik in separaten Speichern ablegen (weitere Informationen finden Sie auf Seite 26).

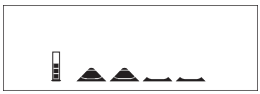
Drücken Sie die Taste UP (Auf) oder DOWN (Ab) (⬍) um Benutzer 1 (U1) oder Benutzer 2 (U2) zu wählen. Wird innerhalb von 5 Sekunden nach Einschalten des Geräts keine Taste gedrückt, so beginnt RESPeRATE automatisch die Sitzung und verwendet den Speicher des letzten Benutzers.

Benutzerwahl
(nur Modell Duo)

Schritt 2: Atmen Sie normal (Erkennungsphase)

(gesprochene Anleitung)

Atmen Sie zu Beginn jeder Sitzung normal. Es empfiehlt sich nicht, absichtlich langsam oder tief zu atmen. Erlauben Sie einfach RESPeRATE, Ihre natürliche Atmungsfrequenz und Ihr Atmungsmuster zu ermitteln.



Anzeige in der
Erkennungsphase

Jeder von RESPeRATE erkannte Atemzug wird durch zwei kurze „Messtöne“ sowie durch Änderungen der Atmungsanzeige dargestellt.

Ein kurzer hoher Ton zeigt den Anfang des Einatmens an. Ein kurzer tiefer Ton zeigt den Anfang des Ausatmens an. Die im Display erscheinende vertikale Atmungsanzeige füllt sich, wenn Sie einatmen, und leert sich, wenn Sie ausatmen.

Jeder vom Gerät erkannte und analysierte Atemzug wird im Display als Dreieck angezeigt. Sobald vier Atemzüge analysiert wurden (und vier Dreiecke im Display erscheinen), beginnt eine Melodie. Dies ist der Beginn der Atemübungsphase.

Falls die „Messtöne" oder die Atmungsanzeige nicht mit Ihrer Wahrnehmung des Ausatmens übereinstimmen, muss der Sensor anders positioniert werden. Sehen Sie bitte im Abschnitt Fehlersuche nach unter Hilfemodus zur Sensorposition, Seite 39.

Schritt 3: Atmen nach den Leittönen (Atemübungsphase)

(gesprochene Anleitung)

Anzeige der ersten Minute mit bildlicher Anleitung

Sobald RESPeRATE vier stabile Atemzüge erkannt hat, zeigt es Ihre Atemfrequenz auf Minutenbasis an (z.B. 17.8 Atemzüge pro Minute bzw. BPM). Die Atemübungsphase beginnt nun, angezeigt durch den Beginn der Melodie und die gesprochene Anweisung „Atmen Sie nach den Leittönen" ( ).

RESPeRATE komponiert nach Ihrem individuellen Atmungsmuster eine Melodie von zwei verschiedenen Leittönen. Durch kontinuierliche Verlängerung der Töne für Ein- und Ausatmen verlangsamt RESPeRATE allmählich Ihre Atmung in Richtung des therapeutischen Atmens mit weniger als 10 Atemzügen pro Minute.

Folgen Sie einfach mit Ihrer Atmung den Leittönen Ihrer persönlichen Melodie für das Ein- und Ausatmen. Atmen Sie stetig ein, wenn Sie den hohen Ton hören, und atmen Sie stetig aus, wenn Sie den tiefen Ton hören. Atmen Sie bequem ohne Anstrengung, und vermeiden Sie es, den Atem anzuhalten. Um Sie bei der Unterscheidung der beiden Töne zu unterstützen, werden die ersten Atemzüge von den gesprochenen Anweisungen „Ein", „Aus" (👄) begleitet. Die Bewegungen der „Anleitungsfigur" sind mit den Anleitungspfeilen und Tönen synchronisiert.

Nach wenigen Atemzügen hören die gesprochenen Anweisungen auf mit der Aufforderung „Schließen Sie die Augen und atmen Sie weiter nach den Leittönen."

Atmen Sie beim hohen Ton ein

Atmen Sie beim tiefen Ton aus

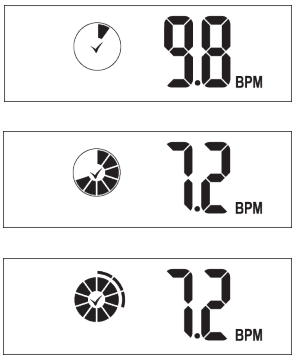
(👄) Nach einer Minute verschwinden die „Anleitungsfigur" und die Pfeile. Dies geschieht, weil eine visuelle Anleitung weit mehr Aufmerksamkeit erfordert als eine akustische, wodurch der therapeutische Effekt gemindert würde.

(!) Falls Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Atmung mit den Leittönen zu synchronisieren, versuchen Sie, die Melodie zu Nr. 4 zu ändern (Personalisierung von RESPeRATE, Wahl einer Melodie, Seite 22).

Schritt 4:
Bereich der therapeutischen Atmung

(gesprochene Anleitung)

Sobald sich Ihre Atmung auf weniger als 10 Atemzüge pro Minute verlangsamt hat, wird ihnen mitgeteilt, dass Sie in den Bereich der therapeutischen Atmung gelangen. Das Symbol der Uhr für „10 therapeutische Minuten“ und Ihre Atmungsfrequenz (z.B. 9.8 BPM in der Abbildung oben) werden im Display angezeigt.



Symbol der Uhr für zehn therapeutische Minuten

Jede weitere im Bereich der therapeutischen Atmung verbrachte Minute erscheint in der Uhr als zusätzliches ausgefülltes Segment. Sobald die „therapeutische 10-Minuten“-Uhr vollständig gefüllt ist (10 Minuten), wird um die ursprüngliche Uhr ein zweiter Ring angezeigt. Dieser füllt sich weiter mit jeder zusätzlichen im Bereich der therapeutischen Atmung verbrachten Minute.

Ihr Ziel für jede Sitzung ist es, mindestens 10 Minuten Ihrer 15-minütigen Atmungssitzung im Bereich der therapeutischen Atmung zu verbringen.

Führen Sie bitte die 15-minütige Übungssitzung zu Ende. Je mehr therapeutische Minuten Sie ansammeln, desto besser stehen die Chancen für eine größere Senkung des Blutdrucks.

Um die während der aktuellen Sitzung im Bereich der therapeutischen Atmung verbrachte Zeit genau anzuzeigen, können Sie jederzeit während der Sitzung die Informationstaste (*i*) drücken.

Anzeige der aktuell angesammelten therapeutischen Minuten nach Drücken der Info-Taste

Wenn die Leittöne so langsam werden, dass Sie nicht mehr ohne Anstrengung folgen können, oder wenn einer der Töne zu lang oder zu kurz wird, um folgen zu können, hören Sie auf, den Leittönen zu folgen, und atmen Sie natürlich. Sie können den Kopfhörer kurz abnehmen. Innerhalb weniger Atemzüge passt sich RESPeRATE automatisch an Ihren aktuellen Atmungsrhythmus an und beginnt erneut sanft mit dem Vorgang der Verlangsamung.

Dies ist weder ein Fehler noch ein Irrtum. Es ist die interaktive Art von RESPeRATE, Sie durch verlängertes Ausatmen in Richtung der für Sie niedrigstmöglichen Atemfrequenz zu ziehen, ohne den Wohlfühlbereich zu verlassen.

Es ist kontraproduktiv, Ihre Phasen des Ein- und Ausatmens erheblich über das für Sie noch angenehme Maß hinaus zu verlängern oder den Atem kurz anzuhalten, um im Takt mit der Melodie zu bleiben. Weitere Informationen finden Sie in den folgenden Tipps.

RESPeRATE beendet die Sitzung automatisch nach 15 Minuten. 20 Sekunden vor dem Ende werden Sie benachrichtigt „Die Sitzung ist bald zu Ende, bis zum nächsten Mal" ( ) Die Lautstärke wird stetig verringert, bis sie ausgeschaltet ist (Informationen zur Änderung der Standard-Sitzungsdauer finden Sie auf Seite 23).

Wir empfehlen, den RESPeRATE-Sensor und Gurt im Oberteil des Gerätes aufzubewahren, um ihn vor Beschädigung zu schützen. Das Kabel sollte besser nicht um den Sensor gewickelt werden.

ⓘ Wichtige Tipps

Seien Sie geduldig. Die angenehme Erfahrung jeder RESPeRATE-Sitzung ist zwar sofort spürbar, aber eine anhaltende Senkung des Blutdrucks kann die regelmäßige Anwendung von 3 – 4 Wochen erfordern.

Atmen Sie ohne Anstrengung. Um die positive Wirkung des therapeutischen Atmens nicht zu gefährden, ist es entscheidend, während der gesamten RESPeRATE-Sitzung ohne Anstrengung zu atmen. Die normale Atmung erfolgt gewöhnlich mit 12 – 18 Atemzügen pro Minute. In den ersten Sitzungen könnte die langsamste für Sie noch angenehme Atemfrequenz höher liegen als 10 Atemzüge pro Minute. Setzen Sie sich nicht unter Druck. Innerhalb weniger RESPeRATE-Sitzungen wird Ihre Atemfrequenz wahrscheinlich unter 10 BPM fallen.

Atmen Sie stetig. Vermeiden Sie es, nach dem Einatmen den Atem anzuhalten. Atmen ohne Anstrengung erreichen Sie am Besten durch langsames Einatmen durch die Nase und langsames Ausatmen durch den Mund.

Eine einfache Möglichkeit zur Verlängerung des Ausatmens ist es, den Mund zu spitzen, als ob Sie eine Kerze ausblasen würden.

Vermeiden Sie andere Atemtechniken. Es ist nicht zu empfehlen, während der RESPeRATE-Sitzung andere Atemtechniken wie Anhalten des Atems einzusetzen. Solche Übungen erfordern Anstrengung, die der Senkung des Blutdrucks entgegenwirkt.

Denken Sie daran, es ist kein Wettkampf. Die langsamste Atemfrequenz und das Atemmuster variieren von Person zu Person und von Tag zu Tag. Nur Sie können entscheiden, wann das Atmen unangenehm wird.

Das Ziel ist, den therapeutischen Bereich von weniger als 10 Atemzügen pro Minute zu erreichen, nicht die niedrigstmögliche Atemfrequenz. Der Versuch, eine extrem niedrige Atmungsfrequenz (d.h. weniger als 5 Atemzüge pro Minute) zu erreichen, ist möglicherweise für die Senkung des Blutdrucks nicht so hilfreich.

Bleiben Sie wach. RESPeRATE wirkt sehr entspannend. Es sind Benutzer bekannt, die eingeschlafen sind. Im Halbschlaf kann sich Ihre Atmung beschleunigen, und Sie können u.U. keine therapeutischen Minuten ansammeln. Am besten, Sie bleiben wach.

RESPeRATE personalisieren

RESPeRATE gibt Ihnen eine Reihe von Optionen zur individuellen Einstellung der Lautstärke, der Melodie, der Sitzungsdauer, der gesprochenen Anleitung und der Atmungsanzeige.

Einstellung der Lautstärke

So stellen Sie die Lautstärke ein:
Drücken Sie wiederholt die Taste Auf bzw. Ab (⬍), bis Sie die gewünschte Lautstärke erreicht haben.

Anzeige der Lautstärkeeinstellung

Das Symbol Lautstärke (🔊) wird mit dem aktuellen Lautstärkepegel angezeigt. Nach wenigen Sekunden kehrt RESPeRATE automatisch zur vorherigen Anzeige zurück.

Um Ihnen die Anwendung zu erleichtern, speichert RESPeRATE Ihre zuletzt gewählte Lautstärke und verwendet diese standardmäßig in der nächsten Sitzung.

Wahl der Melodie

So wählen Sie eine Melodie:

Drücken Sie die Taste zur Melodiewahl (𝄞) wiederholt, bis Sie die gewünschte Melodie erreicht haben.

Das Symbol (𝄞) mit der Nummer der gewählten Melodie wird angezeigt. Beachten Sie, dass diese Änderung nur während der Atemübungsphase möglich ist.

Um Ihnen die Anwendung zu erleichtern, speichert RESPeRATE Ihre zuletzt gewählte Melodie und verwendet diese standardmäßig in der nächsten Sitzung.

Anzeige der Melodiewahl

Anzeige und Änderung der Dauer einer Sitzung

So zeigen Sie die Dauer Ihrer aktuellen Sitzung an:
Drücken Sie die Taste Sitzungsdauer (⏲).

Das Symbol (⏲) wird angezeigt mit der verbleibenden Sitzungszeit in Minuten und Sekunden (kleine Ziffern). Nach wenigen Sekunden kehrt RESPeRATE automatisch zur vorherigen Anzeige zurück.

Anzeige der Sitzungsdauer

So verlängern oder verkürzen Sie die Dauer Ihrer aktuellen Sitzung:
Drücken Sie die Taste Sitzungsdauer (⏲) und dann die Taste Auf bzw. Ab, um Ihre gewünschte Sitzungsdauer zu erreichen.

Standardmäßig schaltet RESPeRATE automatisch nach 15 Minuten ab.

So verlängern oder verkürzen Sie die Dauer der Standardsitzung:
1. **Halten Sie die Taste Sitzungsdauer (⏲) gedrückt**, bis die Anzeige mit Ihrer aktuellen Standard-Sitzungsdauer blinkt.

2. **Verlängern bzw. verkürzen Sie die Standard Sitzungsdauer** mit der Taste Auf bzw. Ab. ( )

3. **Drücken Sie erneut die Taste Sitzungsdauer** ( ), um die neue Standarddauer zu speichern. Die Anzeige hört auf zu blinken, und die neue Dauer der Standardsitzung wird gespeichert.

Ein-/Ausschalten der gesprochenen Anleitung

So schalten Sie die gesprochenen Anleitung ein bzw. aus: Drücken Sie die Taste ( ) zum Ein-/Ausschalten der gesprochenen Anleitung (diese befindet sich auf der linken Seite des RESPeRATE).

Die gesprochene RESPeRATE-Anleitung ist standardmäßig aktiviert. Beachten Sie bitte, dass einige Fehlermeldungen, die für den Betrieb des Gerätes entscheidend sind, trotz der Stummschaltung gesprochen werden.

Einblenden der Atmungsanzeige

Die Atmungsanzeige zeigt in Echtzeit, wie das Gerät Ihre Atembewegungen bei jedem Ein- bzw. Ausatmen über die Dehnung des Gurtes erfasst. Standardmäßig erscheint die Atmungsanzeige nur in der Erkennungsphase, aber Sie können sie folgendermaßen für die gesamte Sitzung aktivieren:

Anzeige der aktivierten Atmungsanzeige

So schalten Sie die Atmungsanzeige ein:
Halten Sie die Info-Taste gedrückt (***i***) und drücken Sie gleichzeitig die Taste Auf (▲)**.**

So schalten Sie die Atmungsanzeige aus:
Halten Sie die Info-Taste gedrückt (***i***) und drücken Sie gleichzeitig die Taste Ab (▼).

Die Atmungsanzeige kann auch bei der Fehlersuche im Zusammenhang mit der Sensorposition hilfreich sein (Weitere Informationen finden Sie unter Hilfemodus für die Sensorposition auf Seite 39).

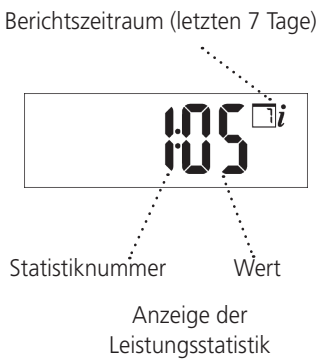
Ermittlung Ihrer Leistungen

Die beiden einfachsten Möglichkeiten zur Feststellung Ihrer Leistung sind die Uhr für 10 therapeutische Minuten und die wöchentliche Dauer der therapeutischen Atmung (die kurz angezeigt wird, wenn Sie RESPeRATE einschalten).

Für eine weiter gehende Beurteilung hält RESPeRATE die folgenden sechs leistungsbezogenen Statistikgrößen im eingebauten Speicher fest: Anzahl der Sitzungen, therapeutische Minuten, Atmungsfrequenz zu Beginn, Atmungsfrequenz am Ende, Synchronisierung und Atmungserkennung.

Außerdem wird jede dieser Leistungsstatistiken für drei verschiedene Zeiträume geführt. Die letzte Sitzung, die letzten 7 Tage und die letzten 60 Tage.

Die Leistungsstatistiken werden dargestellt wie im Beispiel gezeigt: eine Nummer und ein Wert, zusammen mit dem Berichtszeitraum.



So zeigen Sie die Leistungsstatistik an

1. **Prüfen Sie, ob Ihr RESPeRATE-Gerät ausgeschaltet ist. Drücken Sie dann die Info-Taste und halten sie gedrückt, bis das Display eingeschaltet wird (*i*).**

   Anwender von RESPeRATE Duo müssen noch Benutzer Nr. 1 oder Benutzer Nr. 2 wählen, um die mit dem betreffenden Benutzer verknüpften Parameter zu sehen.

2. **Wählen Sie eine Leistungsstatistik:**

   Drücken Sie die Taste Auf (▲) oder Ab (▼) wiederholt, um von Statistik Nr. 1 bis zu Nr. 6 zu gelangen.

3. **Wählen Sie einen Zeitraum:**

   Standardmäßig werden die Daten der letzten Sitzung mit RESPeRATE angezeigt. Drücken Sie die Taste Info (*i*) während der Erkennungsphase ein-, zwei- oder dreimal, um den gewünschten Zeitraum einzustellen.

Drücken Sie die Taste Info (*i*) noch einmal, um die Daten für die Sitzungen der letzten 7 Tage anzuzeigen.

Drücken Sie die Taste Info (*i*) ein weiteres Mal, um die Daten für die Sitzungen der letzten 60 Tage anzuzeigen.

Leistungsstatistik*:

Statistik Nr. 1: Sitzungen

Die Anzahl der Sitzungen, in denen die Atemübungsphase erreicht wurde.

Beispiel	Beschreibung
Letzte Sitzung 1: 01 Nach Ihrer ersten RESPeRATE-Sitzung bleibt dieser Wert immer „1".	
Letzten 7 Tage: der Wert 1:05 bedeutet, dass in den letzten 7 Tagen 5 Sitzungen die Atemübungsphase erreicht haben.	
Letzten 60 Tage: der Wert 01:54 bedeutet, dass in den letzten 60 Tagen 54 Sitzungen die Atemübungsphase erreicht haben.	

* Beim Modell RESPeRATE Duo™ können zwei Anwender getrennte Leistungsstatistiken für Benutzer 1 und Benutzer 2 führen.

Statistik Nr. 2: Therapeutische Minuten

Die Zeit (Minuten), die im Bereich der therapeutischen Atmung (weniger als 10 Atemzüge pro Minute) verbracht wurde.

Beschreibung	Beispiel und Ziel
Letzte Sitzung: der Wert 2:9.5 bedeutet, dass während der letzten Sitzung 9,5 Minuten im therapeutischen Bereich verbracht wurden.	 Ziel >10 Min
Angesammelter Wert *Letzten 7 Tage: der Wert 2:46 bedeutet, dass in den letzten 7 Tagen 46 Minuten im therapeutischen Bereich verbracht wurden.*	 Ziel >40 Min
Durchschnittswert *Letzten 60 Tage: der Wert 2:46 bedeutet, dass in den letzten 60 Tagen (8 Wochen) wöchentlich durchschnittlich 46 Minuten im therapeutischen Bereich verbracht wurden.* *Hinweis: Falls der Wert 100 oder mehr (therapeutische Minuten) beträgt, erscheint eine blinkende „99“.*	 Ziel >40 Min

Statistik Nr. 3: Atemfrequenz am Anfang

Atemzüge pro Minute (BPM) zu Beginn der Atemübungsphase (am Ende der Erkennungsphase).

Beschreibung	Beispiel und akzeptabler Bereich
Letzte Sitzung: der Wert 3:17 bedeutet, dass die anfängliche Atmungsfrequenz 17 Atemzüge pro Minute (BPM) betrug. Die Atemfrequenz am Anfang ist der „normale" Wert und liegt normalerweise zwischen 12 und 18 BPM.	 Akzeptabler Bereich: 6 – 30 BPM
Durchschnittswert Letzten 7 Tage: der Wert 3:17 bedeutet, dass die anfängliche Atmungsfrequenz im Durchschnitt 17 Atemzüge pro Minute (BPM) betrug.	 Akzeptabler Bereich: 6 – 30 BPM
Durchschnittswert Letzten 60 Tage: der Wert 3:17 bedeutet, dass die anfängliche Atmungsfrequenz im Durchschnitt 17 Atemzüge pro Minute (BPM) betrug.	 Akzeptabler Bereich: 6 – 30 BPM

Statistik Nr. 4: Atemfrequenz am Ende

Atemzüge pro Minute am Ende der RESPeRATE-Sitzung.

Beschreibung	Beispiel und akzeptabler Bereich
Letzte Sitzung: der Wert 4:6.2 bedeutet, dass die Atmungsfrequenz am Ende 6.2 Atemzüge pro Minute (BPM) betrug. Die Atmungsfrequenzen variieren am Ende und können nach wenigen Wochen der Anwendung in der Regel zwischen 6 und 8 BPM liegen.	 Empfohlener Bereich: 5 – 10 BPM
Durchschnittswert Letzten 7 Tage: der Wert 4:6.2 bedeutet, dass die Atmungsfrequenz am Ende im Durchschnitt 6.2 Atemzüge pro Minute (BPM) betrug.	 Empfohlener Bereich: 5 – 10 BPM
Durchschnittswert Letzten 60 Tage: der Wert 4:6.2 bedeutet, dass die Atmungsfrequenz am Ende im Durchschnitt 6.2 Atemzüge pro Minute (BPM) betrug.	 Empfohlener Bereich: 5 – 10 BPM

Statistik Nr. 5: Synchronisierung

Zeigt an, wie gut Sie den Leittönen folgen. Genauer handelt es sich um den Prozentsatz der Zeit, während dessen die Atmung mit den Leittönen synchronisiert war. Falls dieser Wert unter 60% liegt, schlagen Sie bitte im Abschnitt Fehlersuche auf Seite 34 nach.

Beschreibung	Beispiel und akzeptabler Bereich
Letzte Sitzung: der Wert 5:94 bedeutet, dass die Atmung während 94% der Zeit mit den Leittönen synchronisiert war.	Akzeptabler Bereich: 60 – 99%
Durchschnittswert Letzten 7 Tage: der Wert 5:94 bedeutet, dass die Atmung im Durchschnitt während 94% der Zeit mit den Leittönen synchronisiert war.	Akzeptabler Bereich: 60 – 99%
Durchschnittswert Letzten 60 Tage: der Wert 5:94 bedeutet, dass die Atmung im Durchschnitt während 94% der Zeit mit den Leittönen synchronisiert war.	Akzeptabler Bereich: 60 – 99%

Statistik Nr. 6: Atemerkennung

Zeigt an, wie gut der Sensor die Ein- und Ausatmung erkennen kann und hängt von der Sensorposition ab. Genauer handelt es sich um den Prozentsatz der Sitzungszeit, während dessen der Sensor die Atmungsdaten identifizieren konnte. Falls dieser Wert unter 80% liegt, schlagen Sie bitte im Abschnitt Fehlersuche auf Seite 34 nach.

Beschreibung	Beispiel und akzeptabler Bereich
Letzte Sitzung: der Wert 6:88 bedeutet, dass der Sensor während 88% der Zeit die Atmungsdaten identifizieren konnte.	 Akzeptabler Bereich 80 – 99%
Letzten 7 Tage: der Wert 6:88 bedeutet, dass der Sensor im Durchschnitt während 88% der Zeit die Atmungsdaten identifizieren konnte.	 Akzeptabler Bereich: 80 – 99%
Letzten 60 Tage: der Wert 6:88 bedeutet, dass der Sensor im Durchschnitt während 88% der Zeit die Atmungsdaten identifizieren konnte.	 Akzeptabler Bereich: 80 – 99%

Probleme und Fehlersuche

Fehlermeldungen

RESPeRATE diagnostiziert automatisch folgende Probleme und benachrichtigt Sie per Sprachausgabe und/oder durch ein im Display angezeigtes Fehlersymbol. Die Benachrichtigung verschwindet, sobald das Problem behoben ist.

Symbol	Erläuterung	Lösung
	Sensorgurt ist zu eng.	*Lockern Sie den Sensorgurt* ().
	Sensorgurt ist zu locker.	*Straffen Sie den Sensorgurt* ().
	Der elastische Gurt oder die Sensoreinheit selbst sind nicht richtig positioniert.	*Prüfen Sie die Sensorposition* ( ). Korrigieren Sie die Position des elastischen Gurts anhand des Hilfemodus für die Gurtposition, Seite 39. Prüfen Sie außerdem, ob die Sensoreinheit auf dem Gurt frei verschiebbar ist, indem Sie sie leicht nach links und nach rechts verschieben.

Symbol	Erläuterung	Lösung
	Die Atmung ist nicht mit den Leittönen synchroniseirt.	*„Atmen Sie mit dem hohen Ton ein und mit dem tiefen Ton aus"* ( ). Falls das Problem weiterhin besteht, versuchen Sie Melodie Nr. 4, da dieser sehr leicht zu folgen ist.
„Halten Sie nicht den Atem an. Atmen Sie stetig ein" ( ).	Sie halten Ihren Atem an, entweder in der Ein- oder in der Ausatmungsphase.	*„Atmen Sie stetig ein"* ( ). Einen Tipp zur stetigen Atmung finden Sie auf Seite 20. Denken Sie daran, das Anhalten des Atems ist kontraproduktiv. Falls die Leittöne für Sie zu langsam sind, atmen Sie einfach normal, dann passt RESPeRATE sich automatisch an, um Sie nach dem für Sie angenehmen Atmungsmuster zu leiten.
	Sie atmen schneller als 30 Mal oder langsamer als 3 Mal pro Minute.	Atmen Sie nach den Leittönen.
	Die Batterien sind schwach.	Wechseln Sie die Batterien.

Fehlersuche

Problem	Erläuterung	Lösung
Das Display schaltet sich nicht ein, wenn das Gerät eingeschaltet wird.	Die Batterien müssen gewechselt werden.	Legen Sie neue Batterien ein.
	Die Pole (+/-) der Batterien sind nicht richtig positioniert.	Legen Sie die Batterien mit der richtigen Position der Pole (+/-) ein.
Im Kopfhörer ist keine Musik zu hören.	Der Kopfhörer ist nicht richtig angeschlossen.	Schließen Sie den Kopfhörer erneut am RESPeRATE an. Achten Sie auf den „Klick"-Ton beim richtigen Einstecken.
	RESPeRATE hat sich automatisch ausgeschaltet, weil die Sitzung zu Ende ist.	Starten Sie RESPeRATE erneut, um eine neue Sitzung zu beginnen.
Einer oder beide Leittöne sind zu schnell oder zu langsam für meine aktuelle Atmung.	Ihre Atmungsfrequenz hat sich plötzlich geändert.	Atmen Sie normal. RESPeRATE passt sich innerhalb weniger Atemzüge an, um Sie entsprechend Ihrer natürlichen Atmungsfrequenz zu leiten.

Problem	Erläuterung	Lösung
Die Erkennungs-phase dauert länger als zwei Minuten.	Der Sensor ist nicht richtig positioniert.	Der Atmungssensor muss neu positioniert werden. Siehe Hilfemodus für die Sensorposition, Seite 39.
	Die Atmung ist zu instabil.	Entspannen Sie sich und atmen Sie normal.
Ich höre mehrmals eine gesprochene Anweisung „Einatmen“ „Ausatmen“, obwohl ich sicher bin, dass ich mit den Tönen synchron atme.	Es ist möglich, dass die vom Sensor erfasste Atembewe-gung nicht mit der von Ihnen wah-rgenommenen eigentlichen Bewegung beim Ein- und Ausatmen übereinstimmt.	Der Atmungssensor muss neu positioniert werden. Siehe Hilfemodus für die Sensorposition, Seite 39.

Problem	Erläuterung	Lösung
Ich höre mehrfach die Sprachausgabe *„Atmen Sie stetig ein“.*	Möglicherweise halten Sie nach dem Einatmen den Atem an.	Aktivieren und beobachten Sie die Atmungsanzeige. Wenn Sie den Atem anhalten, scheint der Balken ab und zu „steckenzubleiben“. Siehe Hilfemodus für die Sensorposition, Seite 39. Atmen Sie stetiger. Atmen Sie während der gesamten Dauer jedes Tons ein bzw. aus. Falls dies schwierig ist, atmen Sie ohne Anstrengung und ignorieren Sie die Töne. RESPeRATE stellt sich erneut auf Ihre Atmung ein.
Im Kopfhörer ist Rauschen zu hören.	Der Kopfhörer ist nicht vollständig in die Kopfhörerbuchse eingesteckt. Ein elektronisches Kommunikationsgerät (Handy, Pieper oder ein anderes kabelloses Kommunikationsgerät) ist im Umkreis von 1,5 m um RESPeRATE in Betrieb.	Stecken Sie den Kopfhörerstecker vollständig in das Gerät. Achten Sie auf einen Klickton. Verwenden Sie während Ihrer Trainingssitzungen keine Kommunikationsgeräte im Umkreis von 1,5m um RESPeRATE.

Hilfemodus für die Sensorposition

Dieser Modus ist hilfreich während der Fehlersuche bei Problemen im Zusammenhang mit der Sensorposition. Bei manchen Anwendern stimmt die vom Sensor erfasste Atembewegung nicht mit der von ihnen wahrgenommenen eigentlichen Bewegung beim Ein- und Ausatmen überein. Dies hat zur Folge, dass RESPeRATE die Atmung nicht richtig führen kann. Dieser Hilfemodus unterstützt Sie bei der Ermittlung der für Ihr individuelles Atmungsmuster optimalen Sensorposition.

So gelangen Sie in den Hilfemodus für die Sensorposition:

Halten Sie die Info-Taste (*i*) gedrückt und drücken Sie gleichzeitig die Taste Auf (▲).

Im Display erscheint die Atmungsanzeige. Sie können jederzeit während der Erkennungsphase (nach dem Einschalten des RESPeRATE) in diesen Hilfemodus wechseln.

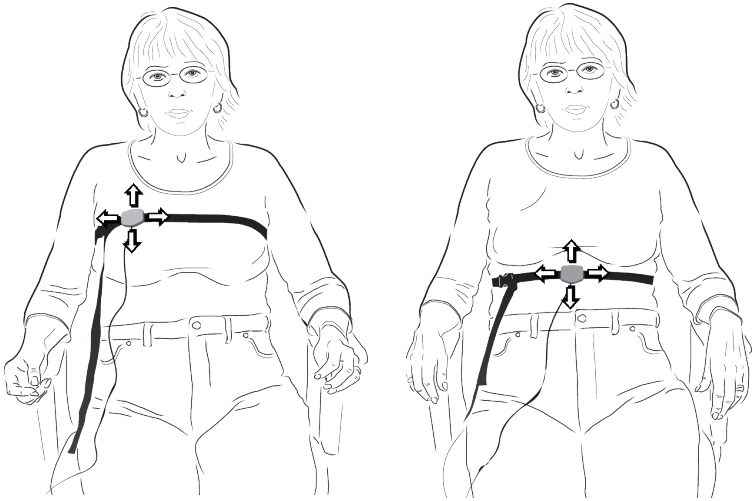
Anzeige des Hilfemodus für die Sensorposition

Die Atmungsanzeige zeigt in Echtzeit, wie das Gerät Ihre Atembewegungen bei jedem Ein- bzw. Ausatmen erfasst. Beim Einatmen sollte sich die Atmungsanzeige nach und nach füllen. Beim Ausatmen sollte sich die Atmungsanzeige nach und nach leeren.

Beobachten Sie die Anzeige. Das Ziel ist es, die Position zu finden, an der die Anzeige und die „Messtöne" Ihrem Ein- bzw. Ausatmen folgen.

Atmen Sie normal, und probieren Sie verschiedene Sensorpositionen aus.

Versuchen Sie es mit dem Sensor an der Brust oder am Oberbauch. Verschieben Sie ihn nach oben und unten, nach links oder rechts. Sie können sogar versuchen, den Sensor unter dem Arm anzubringen.



Wenn Sie den Sensor so angebracht haben, dass die Atmungsanzeige und Ihr Ein- bzw. Ausatmen synchron sind, verwenden Sie ihn bei allen RESPeRATE-Sitzungen in dieser Position.

So verlassen Sie den Hilfemodus für die Sensorposition:

Drücken Sie die orange Ein-/Austaste, (⏻) um RESPeRATE auszuschalten

Um eine neue RESPeRATE-Sitzung zu beginnen, schalten Sie das Gerät wieder ein.

Produktinformationen

Reinigung und Pflege

Reinigen Sie RESPeRATE mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch. Waschen Sie nicht den Sensor oder das RESPeRATE-Gerät. Verwenden Sie keine Produkte auf Erdölbasis, Verdünner oder Lösungsmittel!

Bewahren Sie den Sensor in dem dafür vorgesehenen Fach auf, um ihn vor Staub und Nässe zu schützen.

Schützen Sie Ihren RESPeRATE vor heftigen Erschütterungen.

Lagern Sie Ihren RESPeRATE nicht an Orten mit Temperaturen unter -10°C oder über 70°C oder bei sehr hoher Luftfeuchtigkeit (>85%).

Versuchen Sie nicht, irgendwelche Reparaturen am RESPeRATE vorzunehmen. Wenden Sie sich an den Kundendienst, falls Reparaturen nötig sind.

Verwenden Sie bitte nur Alkalibatterien.

Wenn Sie vorhaben, RESPeRATE mehr als zwei Monate nicht zu benutzen, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach, um eine Beschädigung des Geräts zu vermeiden.

Wir geben auf Ihr RESPeRATE zwei Jahre Gewährleistung, ab dem Kaufdatum.

Technische Informationen und Freigaben

Technische Informationen

Modell: RESPeRATE, RESPeRATE Duo; Anzeigetyp: LCD; Stromversorgung: vier Alkalibatterien, 1.5V (Typ AA/Mignon); Batterielebensdauer: zwei Monate bei regelmäßiger Anwendung von 15 Minuten pro Tag; maximale Audioleistung 20mW RMS an jedem Ohr mit 32Ohm-Kopfhörer; am Display darstellbare Atemfrequenz im Bereich 2 – 42 BPM, aber Leittöne zwischen 5 und 20 BPM; Betriebstemperatur: 10°C – 40°C; Luftfeuchte: 30% – 75%; Lagertemperatur: -10°C – 70°C; Luftfeuchte: 30% – 85%; Gewicht: 480 Gramm; äußere Abmessungen: 17cm (L) x 13cm(B) x 8cm(H).

Länderspezifische Marktfreigaben

USA:	510(k) Nummer K020399 (OTC) und K000405 (Rx)
Europäische Union:	CE-Kennzeichen
Israel:	Gesundheitsministerium Nummer 237-0000
Südkorea:	Korean KFDA 04-259
Kanada:	Medizinische Gerätelizenz: 63948
Australien:	TGA ARTG ID 116226
Thailand:	ISR 4700595
China:	SFDA 2260351

CE Das RESPeRATE trägt ein CE-Konformitätskennzeichen.

Anwendungsindikation

Gerätename RESPeRATE

Anwendungsindikation: RESPeRATE ist vorgesehen als Enspannungsbehandlung zum Stressabbau durch interaktiv geführte und überwachte Atmungsübungen. Das Gerät ist nur als ergänzende Behandlung von Bluthochdruck in Verbindung mit anderen medikamentösen oder nichtmedikamentösen Interventionen vorgesehen. Frei verkäuflich.

Gegenanzeige und Nebenwirkkungen: Keine bekannt.

Vorsichtsmaßnahmen: Verwenden Sie das Gerät nicht, ohne Ihren Arzt zu Rate zu ziehen, wenn Sie an folgenden Krankheiten leiden bzw. in der Vergangenheit gelitten haben: aktive ischämische Herzkrankheit/ instabile Angina, schwere Herzinsuffizienz, chronisches Vorhofflimmern, permanente Behinderung in Folge eines Schlaganfalls, chronisches Nierenversagen, schweres Asthma, chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD) wie chronische Bronchitis und Lungenemphysem, schweres Organversagen oder Schlaflähmung. InterCure empfiehlt dringend, Ihre Hochdruckbehandlung nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt und dessen Zustimmung zu ändern.Verwenden Sie RESPeRATE nicht, wenn Sie wach bleiben oder sich konzentrieren müssen, oder wenn Sie mit schwerem Gerät arbeiten. Verwenden Sie RESPeRATE nicht, während Sie ein Fahrzeug steuern. Falls Sie Nebenwirkungen feststellen oder Änderungen an Ihrem allgemeinen Befinden oder Ihrer Stimmungslage wahrnehmen, setzen Sie die Anwendung des RESPeRATE sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt. Atmen Sie während der gesamten Übung ohne Anstrengung. Übermäßig tiefes Atmen kann Benommenheit und Herzrhythmusstörungen verursachen.

Beachten Sie bitte: RESPeRATE sollte nur im Rahmen Ihres gesamten von Ihrem Arzt empfohlenen Gesundheitsprogramms zum Erreichen eines Zielblutdrucks eingesetzt werden. RESPeRATE kann problemlos in Verbindung mit Medikamenten und Lifestyle-Maßnahmen wie Diät und Training eingesetzt werden.

Kundendienst

Wir fühlen uns verpflichtet,
Ihren Blutdruck zu senken.

RESPeRATE-Spezialisten stehen für Beratung und Support zur Verfügung. Wenn Sie Fragen oder Feedback haben, rufen Sie den Kundendienst an, um mit einem Produktspezialisten zu sprechen oder einen Anruf zu vereinbaren.

Deutschland: 0180 1 737737
(3,9 ct/min aus dem dt. Festnetz)

Außerhalb Deutschlands: +972 73 220-7003
(Israel, mit dt. Ansprechpartner)

E-Mail: info@resperate.de